

”MAHDOLLISUUKSIA ON MONIA, KUN ON LUOVUUTTA JA USKALLUSTA”

Musiikin käyttäminen toimintaterapiassa

Henna Turkki

Opinnäytetyö
Lokakuu 2011

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) TURKKI, Henna	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 03.10.2011
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus () saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi "MAHDOLLISUUKSIA ON MONIA, KUN ON LUOVUUTTA JA USKALLUSTA". Musiikin käyttäminen toimintaterapiassa.		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) RUTANEN, Maaret		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toimintaterapeutit käyttävät toiminnan analyysin pohjalta valittua toimintaa toimintaterapiainventioissa. Terapeuttisen toiminnan tulee olla merkityksellistä ja tarkoituksellista asiakkaalle ja vastata asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimuksen tavoitteena oli selvittää musiikin käyttämistä terapeuttisena toimintana tai terapeuttisen toiminnan tukena toimintaterapiassa. Tutkimus pohjautuu Gary Kielhofnerin Inhimillisen Toiminnan malliin (Model of Human Occupation) ja toimintaterapian teoriaan.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin menetelmänä kyselyä suomalaisille toimintaterapeuteille. Kysely lähetettiin TOInet- sähköpostilistan välityksellä ja siihen vastasi vastausajan kuluessa 76 toimintaterapeuttia.</p> <p>Tutkimustulokset osoittivat toimintaterapeuttien hyödyntävät musiikkia laaja-alaisesti eriikäisten ja erilaisten asiakasryhmien kanssa. Musiikin käyttäminen toimintaterapiassa koetaan helposti porrastettavissa olevaksi välineeksi, jota voi käyttää monenlaisissa ympäristöissä. Käyttäkseen musiikkia välineenä toimintaterapeutin ei tarvitse olla musikaalinen. Kiinnostus musiikin hyödyntämistä kohtaan riittää.</p>		
Avainsanat (asiasanat)		
Toimintaterapia, musiikki, kysely		
Muut tiedot		



Author(s) TURKKI, Henna	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 03.10.2011
	Pages 35	Language Finnish
	Confidential () Until	Permission for web publication (X)
Title "THERE ARE VARIOUS OPPORTUNITIES, IF YOU HAVE CREATIVITY AND COURAGE". The Use of Music in Occupational Therapy.		
Degree Programme Degree programme in Occupational Therapy		
Tutor(s) RUTANEN, Maaret		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>In occupational therapy interventions the therapists use an occupation which is based on activity analysis. The occupation must be meaningful and purposeful to the clients and it must meet the requirements of their individual needs.</p> <p>The goal of this study was examine the use of music as a therapeutic occupation or as an assistive occupation in occupational therapy. The project was based on Gary Kielhorner's Model of Human Occupation and the theory of Occupational Therapy.</p> <p>The research method in this thesis was a survey, which was send via the TOLnet to occupational therapists .76 occupational therapists responded to the survey by the deadline.</p> <p>The results showed that occupational therapists used music extensively with different age groups and clients. The use of music in occupational therapy was seen as a tool that could easily be adapted to different kinds of environments. Occupational therapists do not have to be musical when they use music in occupational therapy. Interest in the method is sufficient.</p>		
Keywords Occupational therapy, music, survey		
Miscellaneous		

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 INHIMILLINEN TOIMINTA.....	5
2.1 Toiminnan merkityksellisyys.....	5
2.2 Toiminnan tarkoituksellisuus.....	6
2.3 Inhimillisen toiminnan malli.....	6
3 MUSIIKKI KÄSITTEENÄ	8
3.1 Musiikin terapeuttisuus	9
3.2 Tutkimuksia musiikin käytöstä kuntoutuksessa.....	10
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	11
6 AINEISTON ANALYYSI.....	13
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	14
7.1 Taustatiedot.....	14
7.2 Musiikin toimintana tai muun toiminnan tukena	15
7.3 Musiikin käyttämisen tavoitteet ja vaikutukset toimintaterapiassa	17
7.4 Ympäristö ja välineet	19
7.5 Toimintaterapeuttien kokemukset musiikin käyttämisestä.....	21
7.5.1 Musiikki merkityksellisenä toimintana	22
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	25
8.1 Luotettavuus ja eettisyys tutkimuksessa	28
8.2 Tutkimusideoita	29
LÄHTEET	30

LIITTEET	32
Liite 1. Saatekirje TOInet:iin	32
Liite 2. Kyselylomake	33

1 JOHDANTO

Toimintaterapiassa toiminnan uskotaan edistävän hyvinvointia, tarjoavan mahdollisuuksia henkilökohtaiseen kasvuun sekä lisäävän pätevyyden ja hallinnan tunteiden vahvistumista. Toiminta voi auttaa asiakasta toipumaan sairaudesta, vammasta tai hankalasta elämäntilanteesta. Toimintaa voidaan käyttää oppimisen välineenä ja se aktivoi ihmistä. Toiminnot mahdollistavat yksilön tuotteliaisuuden ja luovuuden. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 48.)

Ydinajatuksena toimintaterapiassa on toiminnan terapeuttinen käyttö (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2010, 14). Opinnäytetyöni käsittelee musiikin käyttämistä toimintaterapiassa. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten suomalaiset toimintaterapeutit käyttävät musiikkia toimintana tai muun toiminnan tukena toimintaterapiassa. Opinnäytetyön taustateorian hyödynnettiin Gary Kielhofnerin Inhimillisen toiminnan mallia (Model Of Human Occupation) sekä musiikin ja terapeuttisen toiminnan käsitteitä.

Opinnäytetyön avulla halusin tuoda näkyväksi, miten musiikkia hyödynnetään toimintaterapiassa, sillä sitä ei juurikaan käsitellä toimintaterapian kirjallisuudessa. MacRae (1992) on nostanut esille, että toimintaterapeuteilla on käytettävissään musiikki terapeuttisena menetelmänä, mutta sen vaikuttavuutta ei ole hänen mukaansa dokumentoitu. Musiikkia käytetään toimintaterapiassa laajemmin, kuin mitä merkintöjä kirjallisuudesta löytyy. (MacRae, 1992.)

Opinnäytetyöni herätti paljon mielenkiintoa toimintaterapeuteissa jo sen suunnitteluvaiheessa ja sain paljon positiivista palautetta työelämästä liittyen aihevalintaani. Toimintaterapeutit kokivat aiheen olevan tärkeä suomenkielistä tutkimustiedon vähyyden vuoksi. Musiikin positiivisista vaikutuksista ihmiskehoon ja – mieleen on tehty tutkimuksia niin Suomessa kuin ulkomaillakin, mutta musiikkia osana toimintaterapiaa ei ole juurikaan tutkittu. Koska tutkimustietoa musiikin käyttämisestä toimintaterapiassa ei ollut saatavilla, muodostui opinnäytetyöni tavoitteeksi selvittää suomalaisten toimintaterapeuttien kokemuksia aiheeseen liittyen ja tehdä näin ollen pohjatyötä, jotta musiikin käyttäminen toimintaterapiassa saataisiin tuotua esille.

Musiikilla on ollut merkittävä rooli omassa kasvutarinassani, vaikka eri-ikäkautsina roolin suuruus onkin vaihdellut elämässäni. Oma musiikillinen harrastuneisuuteni motivoi minua aiheen tutkimiseen. Toimintaterapiaopinnot aloittaessani minulla oli tavoitteena oppia käyttämään musiikkia toimintaterapiassa ja käytännön kokemuksien myötä koin musiikin olevan monipuolinen ja mahtava väline. Tämän tutkimuksen toteuttaminen kehitti omaa ammatillista osaamistani, sillä se antoi rohkeutta ja mahdollisuuksia käyttää musiikkia toimintaterapiassa yhä monipuolisemmin.

Opinnäytetyölläni haluan rohkaista toimintaterapeutteja ja toimintaterapeuttiopiskelijoita hyödyntämään musiikkia toimintaterapiassa ennakkoluulottomasti. Tutkimukseni voi toimia lähtökohtana tarkemmille selvityksille musiikin käytämisestä toimintaterapiassa.

“I think music in itself is healing.

It's an explosive expression of humanity.

It's something we are all touched by.

No matter what culture we're from, everyone loves music”.

(Billy Joel)

2 INHIMILLINEN TOIMINTA

Toiminnalla tarkoitetaan kaikkea, mitä ihminen tekee elämässään. Se käsittää erilaiset tehtävät, toimet ja teot, mutta myös ajattelun ja olemisen. Toimintaterapiassa ihmistä pidetään luontaisesti toiminnallisena ja toimintaa osallistumisen uskotaan vaikuttavan yksilön kehittymiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. **Terapeuttinen toiminta** on toiminnan analyysin ja soveltamisen perusteella valittua toimintaa, jonka tavoitteena on vaikuttaa asiakkaan toimintamahdollisuuksiin. (Toimintaterapianimikkeistö 2003, 54.) Ympäristö ja asiakkaan toimintamahdollisuudet pitää myös huomioida analyysissä. Terapeuttista toimintaa muutetaan, porrastetaan ja sovelletaan yksilön omien tavoitteiden mukaan. (Julkunen & Nyberg-Hakala 2010, 48.)

Terapeuttisella toiminnalla on oltava tarkoitus ja tavoite sekä merkitys asiakkaalle (Nelson 1995, 775; Trombly 1995, 960). Toimintojen terapeuttiset vaikutukset syntyvät niiden merkityksellisistä (**meaningful**) ja tarkoituksellisista (**purposeful**) ominaisuuksista. Terapeuttiset toiminnot voidaan jakaa kahteen kategoriaan riippuen siitä, onko tavoitteena jonkun toiminnan oppiminen (occupation-as-end) vai käytetäänkö toimintaa muutosvoimana (change agent) kohti terapian tavoitetta (occupation-as-means). (Trombly 1995, 963.)

2.1 Toiminnan merkityksellisyys

Merkitys (meaning) on arvo, joka tavoitteen saavuttamisella on asiakkaalle. Merkityksellisyyden kokemista pidetään yksilöllisenä. Toiminnan merkityksellisyys motivoi asiakasta kohti tavoitetta ja näin ollen sitä voidaan pitää myös tarkoituksellisena toimintana. (Trombly 1995 963-964.)

Asiakkaan merkityksellinen näkökulma toimintaan voi olla tunneperäinen tai sen merkityksellisyys voi johtua toiminnan tuttuudesta asiakkaalle. Merkityksellisyyttä voivat lisätä myös toiminnan herättämät positiiviset mielikuvat asiakkaassa ja asiakkaan usko toiminnan mahdollisuuksista edistää kuntoutusta. Perheestä ja kulttuurista peräisin olevilla arvoilla on myös vaikutusta merkityksellisyyden

kokemiseen Vaikka toimintaterapeutit voivat päätellä toiminnan merkityksellisyyttä yksilölle esimerkiksi elämän historian kautta, tulee toimintaterapeutin muistaa varmistaa, että toiminta on *tällä hetkellä* merkityksellistä asiakkaalle. (Trombly 1995, 968, 970.)

2.2 Toiminnan tarkoituksellisuus

Toiminnan tarkoitusta (purpose) voidaan pitää tavoitteena eli tavoiteltuna lopputuloksena. Se organisoi suoritusta, mutta ei takaa toiminnan merkityksellisyyttä asiakkaalle. (Trombly 1995, 964.) Tarkoituksellista toimintaa käytetään toimintaterapiassa arvioitaessa, kehitettäessä ja ylläpidettäessä asiakkaan toimintakykyä päivittäisissä toiminnoissa suoriutuakseen. Tarkoituksellinen toiminta tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden saavuttaa hallinnan tunne ympäristössään. Onnistumisen kokemukset lisäävät asiakkaan toiminnallisen pätevyyden tunnetta. (Lamport, Coffey & Hersch 2001, 146-147.)

2.3 Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan malli (Model Of Human Occupation) on Gary Kielhofnerin kehittämä toimintaterapeutin käytännön työtä ohjaava malli, jonka mukaan yksilöllä on luontainen tarve ja halu toimia. Inhimillisen toiminnan mallissa ihmisen toimintaa tarkastellaan kolmen osa-alueen avulla, joita ovat tahto (volition), totumus (habituation) ja suorituskky (performance capacity). Tarkasteltaessa näitä osa-alueita tulee huomioida aina myös asiakkaan ympäristö (environment) ja kuinka se vaikuttaa ihmisen motivaatioon, tapoihin ja suoritukseen. Ympäristöllä on välityön vaikutus ihmisen toimintaan. (Kielhofner 2008, 12.)

Toimintaa tapahtuu yksilön elämässä kolmella eri tasolla, joita ovat *toiminnallinen osallistuminen* (occupational participation), *toiminnallinen suoritus* (occupational performance) ja *toiminnalliset taidot* (occupational skills) (mts. 101).

Toiminnallinen osallistuminen on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille. Tahto, totumus ja suorituskky sekä ympäristön olosuhteet vaikuttavat kokonaisvaltai-

sesti yksilön toiminnalliseen osallistumiseen. Osallistumisen muotoja ovat esimerkiksi työ, leikki ja päivittäiset toiminnot.(mts. 101-105.) Toiminnalliseen osallistumiseen liittyvät vahvasti henkilökohtaiset ja sosiaaliset merkitykset (Hautala ym. 2011, 243). *Toiminnallinen suoritus* on toiminnan tekemistä ja suorittamista eli konkreettisia tekoja. Suorittaakseen toiminnan yksilö tarvitsee *toiminnallisia taitoja*. Ne ovat havaittavissa olevia tekoja (actions), joita yksilö käyttää suorittaessaan toimintaa. Ne voidaan jakaa motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin sekä kommunikointi- ja vuorovaikutustaitoihin.(Kielhofner 2008, 101-105.)

Tahdon osa-alue kuvaa motivaatiota toimintaan. Se sisältää henkilökohtaisen vaikuttamisen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. Henkilökohtaisella vaikuttamisella viitataan yksilön oman kyvykkyyden ja tehokkuuden tunteeseen. Arvoilla ja mielenkiinnon kohteilla viitataan asioihin, jotka yksilö kokee tärkeinä, merkityksellisinä ja nautinnollisina.(mts 12-13.)

Tahtoa kuvataan prosessina, joka syntyy neljän vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa ihminen huomaa asioita, joista on kiinnostunut ja saa mielihyvää. Toisessa vaiheessa hän tekee valintoja toimintaan osallistumisesta tai osallistumattomuudesta. Tämän jälkeen ihminen kokee tekemisen jollain tapaa ja lopuksi tulkitsee toimintaan osallistumisesta ja tekemisestä. Ihmisen henkilökohtaisella historialla ja sitä muokanneilla asioilla on suuri vaikutus tahtoon. (mts. 14-15, 35, 46-47.) Tahdon osa-alueessa korostuu siis myös toiminnan merkityksellisyys ja nautinnollisuus yksilölle, kuten myös Trombly (1995, 963) totesi määritellessään terapeutista toimintaa.

Tottumuksen osa-alue käsittää yksilön sisäistetyt roolit ja tavat toimia päivittäisessä elämässä. Tottumus syntyy, kun yksilö toistaa tiettyjä käyttäytymistapoja ajallisessa, fyysisessä ja sosiokulttuurisessa kontekstissa.(Kielhofner 2008, 16-18.)

Suorituskyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä tehdä asioita. Se koostuu fyysisistä ja henkisistä osa-tekijöistä sekä yksilön omasta kokemuksesta niistä. Tehtävien suorittaminen riippuu sekä kehon fyysisistä toiminnoista esim. lihasten ja hermoston toiminnasta, mutta myös kognitiivisista toiminnoista kuten muistista.

Inhimillisen toiminnan mallissa korostetaan yksilön omaa subjektiivista kokemusta suorituskyvystä.(Kielhofner 2008, 68.)

Ympäristö rakentuu sekä fyysisestä, sosiaalisesta että kulttuurisesta ympäristöstä. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan olemassa olevaa fyysistä ympäristöä kuten tiloja ja siinä olevia esineitä. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat yksilön perhe, ystävät ja muut suhteet. Kulttuurinen ympäristö vaikuttaa yksilön toimintaan esimerkiksi kulttuuriin liittyvien arvojen, uskomusten, tapojen ja käyttäytymismallien kautta.(mts 86- 88.)

3 MUSIIKKI KÄSITTEENÄ

Musiikin määrittelemisen on hankalaa ja kokonaisvaltaisen määritelmän luominen on lähes mahdotonta (Lehikoinen 1997, 27). Musiikkikäsitteet vaihtelevat eri kulttuureissa ja ilmiön arvottamiseen vaikuttaa aina näkökulma, josta sitä tarkastellaan (Ahonen 1993,35). Musiikki on kuitenkin vahvasti läsnä kaikissa kulttuureissa (Eerola 2010, 347; Cross 2001,28).

Ahonen (1993, 35) määrittelee musiikin ihmisen organisoimaksi ja luomaksi ääneksi. WSOY:n Suuren sivistyssanakirjan (2000) mukaan musiikki on laulaen tai soittimien avulla synnytettyä ääntä, joista syntyy jäsentynyt kokonaisuus.

Musiikin terapeuttisia elementtejä ovat rytmi, harmonia ja melodia (Ahonen 1993, 41-43). Rytmillä voi olla stimuloiva ja depressoiva vaikutus mm. verenkiertoon, hengitykseen ja sydämen sykkeeseen. Rytmillä on todettu olevan myös rauhoittava, rentouttava, vapauttava ja rohkeutta lisäävä vaikutus. Ahonen (1993, 42) mieltää harmonian musiikin sydämeksi ja sen vaikuttavan suoraan tunteisiin ja melodian vaikuttavan ajatuksiin. Ahosen mukaan Hoffer (1983) sisällyttää musiikkiin kaikki musiikilliset toiminnot, joita ovat musiikin luominen, musiikin esittäminen, musiikin tulkinta, laulaminen, soittaminen, kuuntelu ja analysointi (Ahonen 1993, 35,69).

3.1 Musiikin terapeuttisuus

Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin elementtejä käytetään vuorovaikutuksen keskeisenä välineenä asiakkaiden yksilöllisten tavoitteiden mukaisesti (Suomen Musiikkiterapiayhdistys, 2011; Dileo & Bradt 2009, 445). Musiikkiterapiaa voi antaa musiikkiterapeutin koulutuksen saanut ammattihenkilö. Musiikkiterapiaa toteutetaan sekä yksilö- että ryhmämuotoisena. Musiikkiterapian sovellusalueita ovat mm. kehitysvammaisten kuntoutus, psykiatrinen kuntoutus ja erilaisten neurologisten sairauksien ja vammojen kuntoutus (Dileo & Bradt 2009, 446).

Musiikkiterapiassa musiikin uskotaan vaikuttavan ihmisen psyykeen monilla eri tavoilla ja tasoilla. Musiikin terapeuttinen arvo perustuu siihen, että sen avulla voidaan nostaa tietoisuuteen asioita ja läpityöskennellä ja ratkaista niitä. Musiikki terapian välineenä voi mm. kanavoida tiedostamattomia impulsseja, saada aikaan tunteiden purkautumisen, lisätä itsetuntemusta ja saada aikaan mielihyvää. (Ahonen 1997, 55 - 56.)

Ahonen (1997) esittää Meyerin (1956) ajatuksen siitä, että vaikka musiikki olisi-kin abstraktia voi se olla kuulijalle konkreettista tunteenomaisesti. Tällöin kuuli- ja voi sijoittaa musiikkiin henkilökohtaisia merkityksiä ja löytää siitä omia tunteita. Musiikin kieli ei ole välttämättä kerronnallista, vaan symbolista. Se voi nostaa esille mielikuvia, ajatuksia ja tunteita, jotka johtavat tärkeisiin muistoihin, ajatuksiin ja kokemuksiin. Kuullusta musiikista voi tulla sisäinen ja yksilöllinen kokemus, sillä musiikki voi aiheuttaa kaikilla ihmisillä erilaisia mielikuvia. (Ahonen 1997, 57.)

Ahonen (1997) viittaa Recharhtiin (1988), jonka mukaan musiikin avulla voidaan käsitellä mm. avoimuutta, sulkeutuneisuutta ja pelkoja. Lisäksi Ahonen (1997) viittaa Kohutiin (1956), jonka mukaan musiikin avulla voidaan suojautua tuskallisilta tilanteilta, tunteilta ja tapahtumilta. Tällöin kuuli- ja voi kokea nk. transitiionaalikokemuksen eli saada turvaa musiikista. (Ahonen 1997, 60.)

3.2 Tutkimuksia musiikin käyttämisestä kuntoutuksessa

Suomessa on tehty kansainvälisestikin merkittävää tutkimusta musiikin kuntouttavasta vaikutuksesta. Teppo Särkämön (2008) tutkimuksessa musiikin kuuntelusta todettiin olevan hyötyä aivoinfarktipotilaiden kognitiivisten toimintojen kuntoutuksessa ja huonon mielialan ehkäisyssä.

Tutkimuksessa todettiin mielimusiikkiaan joka päivä kuunnelleiden potilaiden kognitiivisen toipumisen olevan kielellisen muistin ja tarkkaavuuden suuntaamisen alueilla parempaa kuin potilailla, jotka kuuntelivat joko äänikirjoja tai eivät kuunnelleet mitään. Aivoinfarktin jälkeinen masennus on tavanomaista, mutta lempimusiikkia kuunnelleiden mieliala oli tutkimuksen mukaan parempi, kuin niiden jotka sitä eivät kuunnelleet.

Särkämön (2008) mukaan musiikin kuuntelu edistää kognitiivista toimintakykyä terveillä ja erilaisilla potilailla, mutta sen roolia neurologisessa kuntoutuksessa ei ole aiemmin tutkittu systemaattisesti. Hän toteaa, että musiikin kuuntelu tulee aloittaa varhaisessa vaiheessa heti aivoinfarktin jälkeen, jolloin aivoissa tapahtuu suurimmat plastiset muutokset, joita musiikki saattaa tehostaa.

Jyväskylän Ammattikorkeassa tehdyssä opinnäytetyön tutkimuksessa (Norppa, Peltonen & Ruuska-Kvist 2010) todettiin elävän musiikin vaikuttavan välittömästi ikääntyneen kehonkieleen.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää musiikin käyttöä toimintaterapiassa ja kartoittaa suomalaisten toimintaterapeuttien kokemuksia musiikin käyttämisestä toimintaterapiassa. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

1. Minkälaiden asiakkaiden kanssa musiikkia käytetään toimintaterapiassa?
2. Miten musiikkia käytetään toimintaterapiassa?
3. Minkälaisia kokemuksia toimintaterapeuteilla on musiikin käyttämisestä toimintaterapiassa?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöni tutkimus tehtiin hyödyntäen kvalitatiivisen eli laadullisen ja kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen piirteitä. Tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä kutsutaan triangulaatioksi (Hirjärvi ym. 2008, 233). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan kokonaisvaltaisesti ja tutkimusaineistoa tulee tarkastella yksityiskohtaisesti. Tutkimuksen kohdejoukko valitaan laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti ja tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. Tutkimuksen aineiston hankinnassa käytetään metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ”ääni” pääsevät vahvasti esille. (Hirsjärvi ym. 161,164.) Tutkimuksen aineistonhankinnassa käytettiin kyselylomaketta (Liite 2), jonka kysymykset olivat suurimmaksi osaksi avoimia. Vastaajalla oli tällöin mahdollisuus kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan omin sanoin sekä vastata kysymyksiin laajasti.

Kyselytutkimusten etuna pidetään niiden avulla saatavaa laajaa tutkimusaineistoa. Kyselyä voidaan pitää myös tehokkaana aineistonkeruumenetelmänä, mutta siihen liittyy kuitenkin myös heikkouksia, kuten mihin tahansa muuhunkin menetelmään. Tutkija ei voi olla varma siitä, kuinka vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen, ja kuinka huolellisesti he ovat siihen vastanneet. Myös väärinymmärryksiä on hankala kontrolloida. Mikäli lomake lähetetään tietylle erityisryhmälle ja jos kyselyn aihe on heidän kannaltaan tärkeä, voidaan odottaa korkeampaa vastausprosenttia kuin valikoimattomalle joukolle lähetetyssä kyselyssä. (Hirs-

järvi ym. 2009, 193 - 196.) Lomakkeen kokeilu ennen varsinaista tutkimusta on välttämätöntä (mts. 204). Ennen kyselyn lähettämistä esitetasin kyselyn toimintaterapeutilla, joka käyttää musiikkia toimintaterapiassa. Esitestauksesta saadun palautteen avulla muokkasin kysymyksiä ymmärrettävämpään ja selkeämpään muotoon.

Kysely suunnattiin suomalaisille toimintaterapeuteille, jotka ovat käyttäneet tai käyttävät musiikkia toimintaterapiassa toimintana tai tukemassa muuta terapeuttista toimintaa. Kysely toteutettiin Digium Enterprise – ohjelmistolla tekemälläni kyselyllä, johon sain opiskelijalisenssin tutkimukseni ajaksi Jyväskylän ammattikorkeakoululta. Digium Enterprise on selainpohjainen tiedonkeruutyökalu, jonka avulla pystytään tehokkaasti keräämään tietoa suuriltakin kohderyhmiltä (Digium Enterprise, nd).

Kyselylomakkeeseen muotoutui 15 kysymystä, jotka olivat joko avo- tai monivalintakysymyksiä. Avointen kysymysten avulla voidaan selvittää vastaajan mielipide perusteellisemmin kuin monivalintakysymyksillä (Valli, 2011, 111). Taustatietoina tutkimuksessa kysyttiin aiempaa tai nykyistä musiikkiharrastuneisuutta. Kyselylomakkeessa käsiteltiin tutkimuskysymyksistä johdettuja teemoja, jotka olivat asiakkaat /asiakasryhmät, musiikin käyttäminen ja toimintaterapeutin kokemukset musiikin käyttämisestä. Kysymysten laadinnassa hyödynnettiin taustalla olevaa teoriapohjaa Inhimillisen toiminnan mallin osa-alueista ja terapeuttisesta toiminnasta. Vastaajan oli vastattava jokaiseen kysymykseen päästäkseen jatkamaan kyselyn täyttämistä.

Linkki kyselyyn lähetettiin toimintaterapeuteille TOInet- sähköpostilistan välityksellä. TOI-net on Suomen Toimintaterapeuttiliiton ylläpitämä sähköpostilista, joka on tarkoitettu liiton jäsenille tiedotteiden lähettämiseen. Suomen toimintaterapeuttiliiton jäsenille viestien lähettäminen TOInetin välityksellä on ilmaista (TOInet ja TOIforum, 2008). TOI-net sähköpostilistalla on 1177 sähköpostiosoitetta (Sivonen 2011). Kysely oli avoinna 26.5-10.6.2011 välisen ajan.

6 AINEISTON ANALYYSI

Aineiston käsittely ja analyysi tulee aloittaa mahdollisimman pian aineistonkeruun jälkeen. Tietojen tarkistus on aineiston järjestämisen ensimmäinen vaihe, jolloin aineistosta tarkastetaan sisältyykö siihen virheellisyyksiä tai puuttuuko siitä tietoja. (Hirsjärvi ym. 221,223.) Tutkimuksessani kaikki kyselylomakkeet oli hyväksytysti täytetty, joten lomakkeiden hylkäämisiä ei tarvinnut tehdä.

Tutkimuksessa käytetty tiedonkeruuohjelma Digium Enterprise esittää monivaihtokysymysten vastaukset graafisesti ja numeerisesti, mutta avointen kysymysten osalta se ei tee analyysiä. Vastauksia voi tarkastella joko yhteenvetoina tai kyselylomakekohtaisesti. Avointen kysymysten kohdalla ohjelma järjestää vastaukset joko lomake- tai kysymyskohtaisesti.

Laadullisen aineiston analyysin tarkoituksena on selkeyttää ja tuottaa uutta tietoa tutkittavasta asiasta. Tutkimusaineiston analysointia voidaan pitää tutkimuksen hankalimpana ja aikaa vievimpänä vaiheena. (Eskola&Suoranta 2008, 137.) Se, millä menetelmällä aineistoa analysoidaan, ei määräydy automaattisesti minkään säännön mukaan (Hirsjärvi ym. 2009, 223). Tutkimuksessa on mahdollista käyttää rinnakkain erilaisia menetelmiä analysoitaessa tutkimusaineistoa (Eskola ym. 2008, 161).

Analyysin eteneminen tässä tutkimuksessa tapahtui mukaillen Eskolan (2001, 141-153) esittämää mallia aineiston analyysistä sekä teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Ensimmäisessä vaiheessa tutkimuksen aineisto luettiin läpi useaan kertaan ja aineisto järjestettiin uudelleen poimimalla vastauksista kysymykseen liittyvä kohta. Aineiston varsinaista analyysiä tehdessä aineisto luetaan riittävän monta kertaa läpi, jotta tutkija osaa poimia vastauksista merkittävät ja mielenkiintoiset kohdat (mts.143).

Teorialähtöisessä eli deduktiivisessa sisällön analyysissä aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin, jotka on rakennettu aiheen taustateoriaksi jo ennen aineiston lukemista (Tuomi & Sarajärvi 2006, 116). Tässä opinnäytetyössä käsitteinä olivat tahto, tottumus, suorituskkyky, ympäristö, merkityksellisyys ja tarkoituksellisuus. Näiden käsitteiden ympärille poimittiin vastauksia kyselylomakkeista.

Joidenkin kysymysten kohdalla tutkimusaineistosta laskettiin, kuinka monta kertaa jokin tietty asia toistui aineistosta ja määrä muutettiin prosenteiksi (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000, 172). Näin saatiin sanallisen kuvailun lisäksi vakuuttavuutta tietyn teeman esille tulosta, kun se pystyttiin ilmoittamaan myös määrällisesti.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opinnäytetyöni kyselyyn vastasi 76 toimintaterapeuttia (N=76). Kyselyyn vastanneiden keskimääräinen vastausaika oli 22 minuuttia. Nopeimmin vastannut oli käyttänyt vastaamiseen aikaa 5 minuuttia ja pisimpään kyselyä täyttänyt käytti vastaamiseen aikaa 82 minuuttia.

7.1 Taustatiedot

Toimintaterapeuteista 70 % (n=53) harrastaa tai on harrastanut joskus musiikkia. Yleisimpiä musiikkiharrastuksia ovat laulaminen, erilaisten instrumenttien soittaminen ja musiikkitapahtumissa käyminen. Harrastukset vaihtelevat satunnaisesta omaksi iloksi laulamisesta ja musiikin kuuntelusta musiikin opiskeluun, soitto- ja laulutunteihin ja bändin kanssa esiintymiseen. 30 % (n=23) toimintaterapeuteista ei harrasta tai ole harrastanut musiikkia. Yksi vastaajista kertoi vastanneensa kieltävästi kysymykseen ”Harrastatko tai oletko harrastanut musiikkia?”, sillä hän ei ollut varma, mitä toimintoja pidetään musiikin harrastamisena.

”Soitan kitaraa ja laulan, ihan vaan noin omaksi iloksi. Joskus illanistujaisiin kaivetaan kitara yhteislauluja varten”.

”Musiikin kuuntelua, konsertteja ja festareita”.

”Olen soittanut bändeissä noin 19 vuotta”.

Vastanneiden asiakkaat ovat hakeutuneet toimintaterapiaan kirjavasti erilaisista syistä. 54 % (n=43) toimintaterapeuteista mainitsi toimintaterapian asiakkaaksi tulon syyksi psyykkisen sairauden tai määrittelemättömän psyykkisen oireilun.

Mielenterveyskuntoutujat ovat useimmiten työikäisiä ja nuoria aikuisia. 16 % (n=21) asiakkaista ilmeni neurologisia sairauksia tai vammoja. 12 % (n=16) toimintaterapeuteista mainitsi toimintaterapiaan hakeutumisen syinä käyttäytymis-, tarkkaavuus ja oppimisvaikeudet. 7 % (n=9) asiakkaista oli tullut toimintaterapia-arviointiin. Kehitysviivästymät ja –häiriöt sekä kehitysvamma olivat toimintaterapiaan pääsyn syinä etenkin alle kouluikäisillä ja kouluikäisillä asiakkailla. Muutamissa vastauksissa mainittiin motorisen puolen haasteet, vaikeudet leikkitaidoissa, päihdeongelma ja lihassairaudet. Ikääntymisestä ja sairaudesta (esim. muistisairaudet) johtuvan toimintakyvyn laskun vuoksi toimintaterapiaa sai 5 % (n=7). Toimintaterapeuteista 4 % (n=5) ei pystynyt määrittelemään toimintaterapiassa käynnin syitä.

62 % toimintaterapeuteista (n= 47) käyttää musiikkia sekä yksilöterapiassa että ryhmämuotoisessa toiminnassa. Pelkästään yksilöterapiassa musiikkia käyttää 17% (n=12) ja ainoastaan ryhmäterapiassa 21% (n=11).

68 % (n=52)toimintaterapeuteista käyttää musiikkia kahden tai useamman ikäryhmän kanssa. 57 % (n=43) käyttää musiikkia menetelmänä työikäisten toimintaterapiassa. Muiden ikäryhmien kanssa musiikkia käytetään tasaisesti.

7.2 Musiikki toimintana tai muun toiminnan tukena

Toimintaterapeutit käyttävät musiikkia monipuolisesti työssään. Musiikkia käytetään joko varsinaisena terapeuttisena toimintana tai muiden toimintojen tukena. Toimintaterapeuteista 72 % (n=55) ilmoitti käyttävänsä musiikkia muiden toimintojen tukena. Soittaminen, laulaminen ja musiikin kuuntelu ovat yleisimmin käytössä olevia menetelmiä toimintaterapiassa.

Musiikin kuuntelu on yleisimmin käytetty musiikin muoto toimintaterapiassa. Kuuntelu on useimmiten aktiivista, jolloin asiakkaan valitsema musiikkikappale kuunnellaan yhdessä. Ryhmässä toteutettuna menetelmä mahdollistaa keskustelun kappaleen herättämistä ajatuksista ja valintaperusteista, jolloin vuorovaikutus ryhmäläisten keskuudessa lisääntyy. Musiikin kuuntelu toimintaterapiassa voi olla myös passiivista kuuntelua, kun se soi toiminnan taustalla esim. liikun-

nallista tehtävää tukemassa. Musiikkia käytetään paljon auttamaan asiakkaita rentoutumaan ja rauhoittumaan.

Toimintaterapeutit käyttävät **laulamista** osana toimintaterapiaa sekä yksilö- että ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa. Karaoke, yhteislaulut ja laululeikit toistuivat vastauksissa ja niitä pidetään toimivina eri-ikäisten asiakkaiden parissa. Laulaminen ja laululeikit koetaan orientaatiota parantaviksi elementeiksi etenkin lasten toimintaterapiassa.

Asiakkaiden kanssa voidaan käyttää menetelmänä erilaisten **soitinten** soittamista.

”Mikäli asiakas myös soittaa jotain soitinta, voimme käyttää sitä hyväksi, esim. kertomalla eritunnetiloista sinä päivänä/ sillä kerralla.”

”Yksilöterapiassa soitan yhdessä potilaiden kanssa. Esimerkiksi säestän akustisella kitaralla potilaan soittaessa viulua. Toisen potilaan kanssa säestän hänen lauluaan. Myös yksilöpotilaiden kanssa on ollut esiintymisiä sairaalan juhlissa.”

Toimintaterapeutit ohjaavat **bänditoimintaa** toimintaterapiassa. Musiikin säveltäminen yhdessä asiakkaan kanssa on mahdollista, mikäli käytettävissä on asianmukaiset ohjelmat ja välineet.

”Ohjaan kahta eri bändiä hoitajan kanssa. Toisessa bändissä on 3 potilasta ja toisessa 2. Soitamme potilaiden toiveiden mukaan heidän lempikappaleitaan sekä toisessa ryhmässä teemme omia kappaleita potilaan säveltämien kitarariffien pohjalta. Harjoittelemme kappalerakenteita yhdessä, hoitajan kanssa ohjaamme myös soittimien soittamista tarvittaessa ja neuvomme soittamista. Molempien ryhmien kanssa olemme myös esiintyneet sairaalan omissa tapahtumissa. Potilaiden soittotaito ja toimintakyky vaihtelevat ja musiikki on porrastettu heidän taidoilleen sopivaksi, unohtamatta haasteita.”

Toimintaterapeutit käyttävät **musiikkia tukemassa muita luovia menetelmiä** kuten maalausta ja tanssia. Musiikin antamien mielikuvien pohjalta maalaaminen tai piirtäminen, tarinasäveltäminen ja tanssi musiikin mukaan toistuivat toimintaterapeuttien vastauksissa. Musiikki koetaan hyvänä apuna tarinoiden luomiseen ja toimii eteenpäin vievänä elementtinä muihin luoviin toimintoihin yhdistettynä. Musiikkia käytetään myös tukemassa savityöskentelyä ja kirjallisuuden terapeutista hyödyntämistä. Ikääntyneiden asiakkaiden parissa käytetään musiikkiin yhdistettyä tuolitanssia. Etenkin lasten parissa musiikkia käytetään tukemaan motorisia harjoitteita.

7.3 Musiikin käyttämisen tavoitteet toimintaterapiassa

Toimintaterapeutit käyttävät musiikkia tukemaan monenlaisia tavoitteita. Toimintaterapeutit kokevat, että musiikin vaikutus asiakkaaseen on yksilöllistä ja riippuu niin asiakkaasta, toiminnasta ja sen tavoitteesta kuin musiikistakin.

Musiikki tahdon tukemisessa

Suurin osa toimintaterapeuttien kokemista musiikin vaikutuksista asiakkaaseen liittyi tahdon osa-alueeseen. Musiikki koetaan motivoivana ja kannustavana elementtinä ja sen avulla asiakas voi aktivoitua ja innostua toiminnasta.

”itse tekeminen on motivoivaa ja rumpujen soittaminen saa hemin työskentelemään molemmilla käsillään”

”innostaa lapsia yrittämään eri tavalla kuin pelkällä puheella ohjaaminen ”

Omien valintojen tekeminen, itseilmaisuus ja itsetunnon kohottaminen musiikin avulla toistuivat toimintaterapeuttien vastauksissa. Musiikki mahdollistaa tunteiden ilmaisun, tulkinnan ja käsittelyn. Ryhmässä käytettynä musiikki voi toimia vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitoja kehittävästi ja pohjana keskustelulle. Vuoro-

vaikutustaidot kehittyvät keskusteltaessa omista musiikillista valinnoista, mielenkiinnon kohteista ja musiikin herättämistä muistoista.

Musiikki tottumuksen tukemisessa

Musiikin avulla asiakkaan on mahdollista virkistyä ja löytää uusia mielenkiinnon kohteita. Mielekkään toiminnan löytäminen musiikista voi edes auttaa uuden harrastuksen aloittamista (laulaminen, soittaminen jne).

Musiikin avulla voidaan auttaa asiakasta selviytymään tilanteissa, joissa pakko-ajatukset ja -toiminnot vaikeuttavat arjessa selviytymistä. Musiikki voidaan nähdä siis rentouttavana ja rauhoittavana elementtinä, jolloin kohderyhmä voi olla mikä tahansa lapsiasiakkaista ikääntyneisiin.

Musiikki suorituskyvyn tukemisessa

Toimintaterapeutit kokevat musiikin vaikuttavan asiakkaan suorituskyvyn tukemalla rytmittämistä ja sarjallista tuottamista. Kun musiikki rytmittää esim. motorista tehtävää, voidaan musiikilla katsoa olevan positiivinen vaikutus harjoiteltaessa motorisia taitoja. Liikkeiden rytmittäminen musiikin tahdissa koetaan helpompana. Musiikkia voidaan käyttää myös tukemassa kehonhallintaa.

Muistisairaiden parissa työskentelevät toimintaterapeutit käyttävät musiikkia muistelun tukena palauttamaan mieleen vanhoja tapahtumia ja elämän ajanjaksoja.

”Muistisairaat asiakkaat usein muistavat tuttujen laulujen sanoja, ja usein toteavatkin että tämän minä sentään muistan”.

Musiikillisia menetelmiä käytetään toimintaterapiassa tukemaan kahden käden yhteistyötä ja bilateraalista koordinaatiota. Lasten leikkitaitojen harjoittelussa musiikki voi kehittää mielikuvitusta ja leikkisyyttä.

7.4 Ympäristö ja välineet

Toimintaterapeutit käyttävät musiikkia hyvin monenlaisissa tiloissa ja joutuvat mukauttamaan toimintaa tilan ja muun ympäristön mukaan. Aina ei ole mahdollisuutta toimia suljetussa ympäristössä, mikäli toimintaterapia toteutetaan esim. päiväkodissa tai koulussa. Toiminnan luonteesta riippuu hyvin pitkälti, minkälaisia vaatimuksia ympäristöltä vaaditaan. Välineiden helppo saatavuus on myös avainasemassa suunniteltaessa toimintaa.

Rauhallisen ja häiriöttömän tilan luominen soittamiselle, laulamiseksi tai muulle musiikilliselle toiminnalle on oleellista turvallisen ja rauhallisen ilmapiirin luomiseksi. Muut virikkeet tilasta tulee eliminoida, sillä esimerkiksi lapset voivat kiinnittää liikaa huomiota muihin äänilähteisiin tai visuaalisiin virikkeisiin. Tilaan ei saa kuulua ääniä muualta, mutta toiminta ei myöskään saisi häiritä muita, jolloin asiakas saa turvallisesti toimia.

Musiikkia aktiivisesti harrastaneet toimintaterapeutit antavat enemmän vaatimuksia ympäristölle, jossa musiikkia toimintana tai toiminnan tukena käytetään. Tietämys musiikista voi olla laajempi, jolloin esimerkiksi akustiikan merkitys musiikin kokemisessa suurenee. Tilan tulee olla akustiikaltaan sopiva, jotta huoneessa ei kaiu liikaa. Mikäli toiminnassa käytetään äänilähdettä (esim. cd-soitin), se tulee sijoittaa oikeassa suhteessa asiakkaaseen/asiakkaisiin, jotta äänimaailma on mahdollisimman sopiva kaikille tilassa olijolle. Sopivan kokoisessa huoneessa on tilaa niin äänelle, kuin liikkeellekin. Muutamat vastaajat pohtivat myös esteettömyyden merkitystä tiloissa. Huoneesta pitää päästä helposti pois, mikäli toiminta alkaa ahdistamaan tai tuottaa muita epämukavia tuntemuksia.

Valaistuksen tulee olla helposti säädeltävissä. Joihinkin toimintoihin (esim. rentoutuminen) tila on saatava hämäräksi, kun taas hyvä valaistus on edellytys joillekin toiminnoille. Mikäli toiminta tapahtuu ryhmässä ja vaatii asiakkaiden keskinäisen vuorovaikutuksen, tulee paikat sijoittaa niin, että jokainen näkee ja kuulee toisensa esimerkiksi piiriin tai puolikaareen. Istuinten mukavuus on myös tärkeää.

Äänentoiston laadukkuus on tärkeää toiminnoissa, joissa musiikkia käytetään ajatusten herättäjänä ja tunteiden ilmaisun tukena. Musiikin vaikuttavuus kas-

vaa, kun äänentoisto on hyvä ja asiakas voi löytää uusia ulottuvuuksia tutustakin kappaleesta.

Toimintaterapiassa käytettävät musiikkikappaleet ovat yleensä joko terapeutin tai asiakkaan itsensä valitsemia. NykYTEknologia mahdollistaa musiikin kuljettamisen mukana esimerkiksi mp3-soitinten muodossa, jolloin asiakkaalle merkityksellinen musiikki kulkee helposti mukana. Spotify ja YouTube antavat laajemmat käyttömahdollisuudet musiikin valitsemiselle ja kuuntelemiselle.

Kirjaston valikoimasta on mahdollista lainata cd- ja lp- levyjä sekä karaoke DVD:itä, jolloin rahallista panostusta välineiden hankintaan ei tarvita. Kirjastosta voi lainata myös laulukirjoja ja nuotteja musisoinnin tueksi. Mikäli toimintaterapeutin ammattitaito riittää, voidaan toimintana käyttää bänditoimintaa, säveltämistä ja äänittämistä. Tällöin perusvälineistö ei enää riitä, vaan on oltava bändisoittimia (esim. kitara, piano ja rummut) ja äänityslaitteisto.

Muuta välineistöä toimintaterapeutit käyttävät sen mukaan, mikä tavoite toiminnalla on. Erilaiset luovien menetelmien välineet (esim. kuvallinen ja liikkellinen ilmaisu) nousivat tutkimuksessa esille, mikäli musiikkia käytetään tukemassa esimerkiksi maalausta, saven muotoilua, muistelua tai liikuntatuokiota. Toimintaterapeutit käyttävät musiikkia tukemassa mm. saven valamista, maalausta, muistelua ja motorisia tehtäviä.

Vaikka toimintaterapeutti ei aina voi olla vaikuttamassa, minkälaisessa ympäristössä toimintaterapia toteutuu, voi hän omalla toiminnallaan vaikuttaa sopivan ympäristön luomiseen. Toimintaterapeutin tulee antaa asiakkaan tunteille ja ajatuksille ja edes auttaa käyttäytymisellään musiikkimyönteisen ja sallivan ilmapiirin syntyä. Terapeutin rauhallisuus ja tilan antaminen asiakkaalle ovat tärkeitä. Mikäli toiminta ei vaadi toimintaterapeutin jatkuvaa ohjeistusta voi työntekijä toimia ikään kuin taustalla ja antaa näin ollen tilaa asiakkaalle. Tärkeänä välineenä nähdään myös toimintaterapeutin ammattitaito ja itsen käyttö terapiatilanteissa.

”ei niinkään akustinen ja fyysinen ympäristö, vaan sisäinen”.

”musiikillisesti valmis tila lapsen ja terapeutin välillä”.

7.5 Toimintaterapeuttien kokemukset musiikin käyttämisestä

Kaikki kyselyyn vastanneet toimintaterapeutit kokivat musiikin käyttämisen toimintaterapiassa positiivisena asiana. Musiikki koetaan monipuolisuutensa vuoksi käyttökelpoisena toimintaterapiassa; se on porrastettavissa oleva toiminta, jota voi käyttää eri-ikäisten ja erilaisten asiakkaiden kanssa.

Musiikin käyttäminen toimintaterapiassa koetaan sekä helpoksi että vaikeaksi. Menetelmän käyttöön ottoa helpottaa oma harrastuneisuus ja kiinnostus musiikkiin. Toimintaterapeutin kokemus itsestään ”epämusikaalisena” voi päinvastoin vaikeuttaa musiikin ottamista mukaan toimintaterapiaan. Koska musiikki on tuttua lähes jokaiselle asiakkaalle jossain muodossa, sen käyttäminen toimintaterapiassa voi toimia ”*matalan kynnyksen toimintana*” asiakkaille. Toimintaterapeutin musikaalinen harrastuneisuus nyt tai aiemmin elämässä voi tuoda musiikin osaksi toimintaterapiaa luontevammin, mutta musiikkiharrastuksen myötä kynnys musiikin terapeuttiseen hyödyntämiseen voi nousta.

”En ole muusikko, en osaa laulaa, mutta se ei minua häiritse, sillä musiikilla on sellainen voima, että sen avulla monet asiat onnistuvat.”

”Aika vaikeana. Vaikka olen aikoinani harrastanut musiikkia, en nykyisin, useaan vuoteen ole ollut musiikin aktiivikuuntelija. Tietotaito musiikin käyttämiseen tuntuu aika vähältä. Pitäisi tuntea musiikkia, teoksia, esittäjiä ja yleisesti musiikkia laajemmin, jotta osaisi valita tilanteisiin paremmin musiikkia. Aikaa tutustumiseen ei tunnu löytyvän riittävästi. Musiikkikappaleet pitäisi ehtiä kuuntelemaan alusta loppuun valintatilanteessa.”

Musiikkia pidetään yleisesti voimakkaana elementtinä, joka voi vaikeuttaa sen käyttöön ottoa toimintaterapiainterventioon. Musiikki voi herättää kuulijoissa erilaisia tunteita, ajatuksia ja mielikuvia, joten toimintaterapeutit painottavat ammattitaidon merkitystä valittaessa ja käytettäessä musiikkia toimintana tai muun toiminnan ohessa.

Vastauksissa pohdittiin musiikin käyttämisen toimintaterapiassa ja musiikkiterapian eroavaisuuksia.

"Hetkittäin tulee tunne, että missä vaiheessa soittimilla soittaminen menee musiikkiterapian puolelle ja milloin pysytään toimintaterapiassa. Varsinkaan kun ei ole itselle täysin selvää musiikkiterapeutin työ."

"Tärkeää muistaa että minä en tee musiikkiterapiaa, vaan toimintaterapiaa."

34 % (n=26)toimintaterapeuteista koki kouluttautumisen tarvetta musiikin käyttämisen saralla. Asiaa ei kysytty varsinaisesti missään kyselylomakkeen kohdassa, mutta toimintaterapeutit toivat sen ilmi muiden vastausten lomassa.

"Koen että aiheeseen liittyvä koulutus olisi itselleni tarpeen, kaikkia musiikin käytön tuomia mahdollisuuksia en varmasti ole osannut työssäni hyödyntää."

"Lyhyitä lisäkoulutuksia olisi mukava saada vaikka ei musiikkiterapiaa varsin olekaan mahdollisuuksia alkaa opiskelemaan."

"Toivoisin voivani käyttää enemmän, mutta oma epävarmuus musiikin "osaamisesta" jännittää."

"Haluaisin enemmän käytännön esimerkkejä siitä, miten musiikkia voi hyödyntää, silloin kun itsellä ei ole esim. soittotaitoa."

7.5.1 Musiikki merkityksellisenä toimintana

Toimintaterapeutit kokevat, että asiakkaiden tuottama merkitys musiikille toimintana tai toiminnan tukena vaihtelee yksilöittäin ja he toivat vastauksissa ilmi, että yksilöllisyys on tärkeä huomioida toimintaa ja musiikkia valitessa.

"Musiikin käyttö voi muodostua asiakkaalle merkitykselliseksi silloin kun se on hänelle itselleen mielekästä."

Se, merkitseekö musiikki kaikille jotain, jakoi toimintaterapeutit kahtia. Toiset ajattelivat musiikin olevan luonnollinen osa ihmiselämää ja musiikin merkitsevän jokaiselle jotakin. Toiset taas ajattelevat, että kaikki asiakkaat eivät pidä musiikkia merkityksellisenä toimintana. On kuitenkin huomattava, että toimintaterapeutit olivat yhtä mieltä siitä, että musiikki jakaa mielipiteitä asiakkaiden keskuudessa.

”Se mikä merkitys musiikin käytöllä on asiakkaalle, on hyvin yksilöllistä. Ei ole tullut vielä asiakasta vastaan, jota musiikki ei jossain muodossa sisäisesti liikuttaisi.”

”käyttö pitää aina miettiä yksilöllisesti, mutta yleisesti tosi merkityksellinen ja motivoiva juttu. jotkut tosin eivät välitä yhtään.”

”Kaikilla on mielipide musiikista ja sitä kautta saa hyvää keskustelua...”

Toimintaterapeutit toivat vastauksissaan ilmi, että mikäli asiakas kokee musiikin merkityksellisenä itselleen, musiikki vaikuttaa positiivisesti tavoitteiden saavuttamiseen. Toimintaterapeutit kokevat, että lapsille musiikki on luonnollinen osa lapsuutta, sillä kouluissa ja päiväkodeissa lauletaan ja soitetaan. Näin ollen musiikin käyttäminen lasten kanssa voi olla helpompaa. Vaikka musiikki ja sen käyttäminen toiminnan tukena ei olisikaan lapselle tuttua, yllätyksellisyys voi toimia tilanteessa ”motivaattorina” ja saada lapsen kiinnostumaan toiminnasta.

Ikääntyneiden kanssa työskentelevät toimintaterapeutit käyttävät musiikkia paljon muistelun tukemisena. Tällöin eletty elämä ja aiemmat kokemukset luovat merkityksen musiikille ja tätä kautta yksilölle itselleen.

”... Musiikki on suurimmalla osalla potilaistani tv:n katselun ohella niitä viimeisimpiä, jotka vapaa-ajan toiminnoista toteutuvat kun kaikki muu on sairastumisen myötä jäänyt.”

Mielenterveyskuntoutujien parissa musiikki koetaan kuntoutujalle mahdollisuutena käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan ja joskus myös ainoana keinona ilmaista itseään.

Useassa vastauksessa korostui musiikin merkitys asiakkaalle musiikin vaikutusten kautta. Toimintaterapeutit kokevat, että jos musiikin käyttäminen esimerkiksi rentouttaa, ilostuttaa, lisää vuorovaikutusta tai antaa sysäyksen toimintaan on se asiakkaalle merkityksellistä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Toimintaterapeutit käyttävät musiikkia toimintaterapiassa menetelmänä ja tukemassa muita terapeutteja toimintoja. Asiakkaat ovat iältään alle kouluikäisistä lapsista ikääntyneisiin, eikä mikään diagnoosi, sairaus tai vamma estä musiikin hyödyntämistä toimintaterapiainterventiossa. Toimintaterapeuttien näkemykset fyysisen ympäristön merkityksestä musiikkia käytettäessä vaihtelivat käytettävän menetelmän mukaan. Huomattavaa oli, että toimintaterapeutit kokivat fyysisen ympäristön lisäksi myös heidän itsensä luoman turvallisen ja sallivan ilmapiiirin olevan tärkeä ympäristötekijä.

Tutkimuksessa ilmeni, että musiikkia käytetään paljon asiakkaiden kanssa, joilla on psyykkistä oireilua. Toimintaterapeutit kokivat musiikin hyvänä välineenä tunteiden käsittelyyn, määrittelyyn ja tulkintaan. Käytössä olevia menetelmiä mainittiin kuitenkin vähän. Lasten kanssa työskentelevillä toimintaterapeuteilla menetelmiä ja erilaisia variaatioita musiikin hyödyntämiseksi oli selvästi enemmän.

Käyttääkseen musiikkia toimintaterapiassa terapeutin ei tarvitse olla musikaalinen; into ja kiinnostus musiikin hyödyntämiseen riittää. Toimintaterapeutin oma musiikillinen harrastuneisuus voi tukea musiikin käyttöön ottamista menetelmäksi toimintaterapiassa. Musiikkia harrastamaton toimintaterapeutti voi kuitenkin yhtä lailla käyttää musiikkia menetelmänä. Musiikkia harrastavat nostivat toiminnalle korkeammat kriteerit ja musiikin käyttäminen saattaa tämän vuoksi tuntua vaikeammalta.

Toimintaterapeutit olivat yhtä mieltä siitä, että musiikki välineenä on hyvä ja käyttökelpoinen, mikäli se on asiakkaan tavoitteiden kannalta toimiva. Toiminnan valitsemisessa korostui asiakaslähtöisyys eli asiakkaan mielipide toiminnasta ja sen merkityksellisyydestä ja tarkoituksellisuudesta.

Musiikkia käytetään tukemassa tahdon, tottumuksen ja suorituskyvyn osa-alueita ja toimintaterapeutit uskovat musiikin käyttämisen avulla saavutettavan hyvin tavoitteita. Tavoitteet käytettäessä musiikkia liittyivät suurimmaksi osaksi

tahdon osa-alueeseen sekä suorituskyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Totumuksen osa-alueen vahvistamiseen musiikkia käytetään niukasti.

9 POHDINTA

Tutkimani aihe herätti paljon ajatuksia suomalaisissa toimintaterapeuteissa. Sain sähköpostitse yhteydenottoja toimintaterapeuteilta, jotka eivät kuuluneet tutkimuksen kohderyhmään. He antoivat täyden tukensa ja kannustuksensa opinnäytetyöni tutkimukselle ja ilmaisivat mielenkiintonsa tutkimusta kohtaan. Musiikista toimintaterapeutin käyttämänä menetelmänä ei ole juuri lainkaan ollut tutkimustietoa, joten koin olevani oikealla polulla tutkiessani musiikin käyttämistä toimintaterapiassa.

Tutkimukseen vastanneiden toimintaterapeuttien määrä oli huomattava. TOInet sähköpostilistan välityksellä lähetettyyn kyselyyn vastasi 76 toimintaterapeuttia. TOInet- sähköpostilistalla on tällä hetkellä 1177 sähköpostiosoitetta ja Suomen toimintaterapeuttiliittoon kuuluu 2215 jäsentä. (Sivonen 2011), joten otos oli melko kattava.

Toimintaterapeutit toivat vastauksissa esille rajan vedon vaikeuden toimintaterapeutin musiikin käyttämisen ja musiikkiterapian välille. Toimintaterapeutit tunnistivat, että heillä ei ole koulutusta tarjota musiikkiterapiaa, mutta he pohtivat, miten heidän käyttämänsä menetelmät eroavat tavoitteiltaan ja sisällöltään musiikkiterapeuttien käyttämistä menetelmistä. Dileo & Bradt (2009) esittävät ajatuksen, että toimintaterapeutit voivat käyttää musiikkiterapeutteja konsultointiapuna suunniteltaessa terapiainterventiota. Yhteistyö voi näkyä terapian suunnittelussa esimerkiksi silloin, kun asiakkaan tavoitteena on hienomotoristen taitojen kehittäminen soittamalla soittimia, joita muokattu ja mukautettu asiakkaalle sopiviksi. (Dileo & Bradt 2009, 450).

Kysyttäessä toimintaterapeuteilta toiminnan merkityksellisyydestä asiakkaalle, vastauksissa ilmeni merkityksellisyyden kokeminen toiminnan tavoitteellisuuden kautta. Toimintaterapeutit tiedostivat merkityksellisyyden tärkeyden toimintaa valittaessa ja perustelivat toiminnan merkityksellisyyden lähinnä tavoit-

teiden saavuttamisen kannalta. Koska musiikin merkitys on yksilöllistä ja se aiheuttaa eri ihmisissä erilaisia tunteita on toki ymmärrettävää, ettei vastauksissa voitu paneutua tietyn yksilön merkityksellisyyden kokemuksiin käytettäessä musiikkia menetelmänä. Täytyy kuitenkin muistaa, että terapeutin toiminnan tulee olla asiakkaalle sekä merkityksellistä että tarkoituksellista, eikä toimintaterapeutin oma kokemus musiikin merkityksellisyydestä saa toimintaa automaattisesti olemaan sitä myös asiakkaalle. Toisaalta toiminnan tarkoituksellisuuden perusteleminen asiakkaalle voi saada sen antamaan merkityksen asiakkaalle, jos asiakas uskoo toiminnan vaikuttavan positiivisesti kuntoutumiseen.

Toimintaterapeuttien vastauksissa korostui asiakaslähtöisyys ja asiakkaiden yksilöllisyyden huomioiminen. Musiikki voi ihastuttaa, vihastuttaa, naurattaa tai itkettää. Asiakkaalla on lupa ja oikeus reagoida musiikkiin ja sen herättämiin tunteisiin ja oikeus olla pitämättä musiikista. Musiikki ei ole välttämättä kaikille asiakkaille tuttu tapa ilmaista itseään tai normaali tapa toimia. Asiakas voi pitää itseään epämusikaalisena ja hän on voinut tottua olevan passiivisessa roolissa suhteessa musiikkiin esimerkiksi musiikin kuuntelun kautta. Tällöin musiikillinen toiminta, joka vaatii aktiivista osallistumista voi olla aluksi hankalaa.

Toimintaterapeutit toivat esille koulutuksen tarvetta, jotta pystyisivät käyttämään musiikkia monipuolisemmin toimintaterapiassa. Vastauksissa ei kuitenkaan mainittu, millaista koulutusta he kokevat tarvitsevana. Toimintaterapeutin ammattitaidon yksi kulmakivistä on valita toiminta ja menetelmä, joka auttaa asiakasta saavuttamaan asetetut tavoitteet. Toimintaterapeuttien tulisi luottaa omaan ammattitaitoonsa ja ajatella musiikkia kuten mitä tahansa muutakin toimintaa.

Toimintaterapeuttien vastauksista ilmeni, että vastaajat kokivat musiikin harrastamisen eri tavoin. Yksi vastaajista vastasi kieltävästi kysymykseen *”Harrastatko tai oletko harrastanut musiikkia?”*, koska ei ollut varma, mitä pidetään musiikin harrastamisena. Siksi olisikin ollut tärkeää määritellä, mitä musiikin harrastamisella tässä tutkimuksessa tarkoitettiin. Kysymys *”Mikä on ympäristön kannalta oleellista käytettäessä musiikkia toimintaterapiassa?”* herätti kysymyksiä toimintaterapeuteissa, koska kysymyksessä ei oltu määritelty tarkemmin, mitä ympäristöllä tarkoitetaan. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ympäristö sisältää

yksilön sosiaalisen, kulttuurisen ja fyysisen ympäristön (Kielhofner 2008, 86) ja termin avaaminen kyselylomakkeessa olisi voinut helpottaa kysymykseen vastaamista.

Kyselyssä vastaajia pyydettiin kertomaan käyttämistään menetelmistä, mutta niiden osalta vastaukset jäivät melko pintapuolisiksi. Tämän vuoksi seuraavissa tutkimuksissa tuleekin huomioida mahdollisuus pureutua syvemmälle menetelmiin.

Luotettavuus ja eettisyys tutkimuksessa

Opinnäytetyöni tutkimukseen vastasi 76 toimintaterapeuttia, joten otannan voidaan todeta olevan kattava. Sain ohjausta opinnäytetyölleni ohjaajavalta opettajalta ja kysely lomake laadittiin yhteistyössä toimintaterapeutin ja ohjaavan opettajan kanssa. Kyselylomakkeen esitestaus lisää tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 204).

Tutkijan tulee pyrkiä lähdekritiikkiin valitessaan ja tulkitessaan lähteitä (Hirsjärvi ym. 2009, 113). Teoriapohjaa rakentaessani yritin päästä mahdollisimman lähelle alkuperäislähteitä. Aina tämä ei kuitenkaan ollut mahdollista, jos alkuperäislähteitä ei ollut saatavilla.

Tärkeimpinä eettisinä periaatteina tutkimuksissa voidaan pitää suostumusta, luottamuksellisuutta, seurauksia ja yksityisyyttä (Hirsjärvi & Hurme 2000, 20). Linkki kyselylomakkeeseen lähetettiin TOInet – sähköpostilistan välityksellä ja jokaisella viestin saajalla oli mahdollisuus vastata tai olla vastaamatta kyselyyn, mikäli vastaanottaja koki sopivansa tutkimuksen kohderyhmään. Opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneet vastaajat pysyivät anonyymeinä koko tutkimuksen ajan, eikä kysymyslomakkeita ja vastaajia pystytty yhdistämään toisiinsa. Tämä kerrottiin vastaajille sekä saatekirjeessä että kyselylomakkeessa (Liite 1 ja Liite 2).

Tutkimuksen luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan mainita aikaisempien tutkimusten puute tutkimaani aiheeseen liittyen. Tutkimusta pyrittiin peruste-

lemaan aikaisemmillä tutkimuksilla, joiden mukaan musiikki vaikuttaa kuntoutukseen positiivisesti.

Triangulaation avulla voidaan tarkentaa tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2009, 233). Tässä tutkimuksessa käytettiin sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen piirteitä analysoitaessa aineistoa, jotta pystyttiin osoittamaan merkittävät tulokset myös määrällisesti.

8.2 Tutkimusideoita

Tutkimukseni musiikin käyttämisestä toimintaterapiasta tuotti tärkeää pintatason tietoa tutkimastani aiheesta. Tutkimus voi toimia pohjatyönä tuleville tutkimuksille, joiden tavoitteena voi olla syventää tutkimustietoa musiikin käyttämisestä toimintaterapiassa. Aloittaessani opinnäytetyön suunnittelun olisin halunnut pureutua syvemmälle musiikin hyödyntämiseen, mutta se ei ollut mahdollista tiedon puutteellisuuden vuoksi.

Opinnäytetyöni kysely tuotti valtavan määrän aineistoa, jota oli mahdoton hyödyntää kokonaan tutkimuksen tulosten analysoinnissa. Toimintaterapeuteille suunnattujen teemahaastattelujen avulla voitaisiin saada tarkempaa tietoa menetelmistä. Vaikka tutkimuksessa kysyttiin toimintaterapeuteilta heidän käyttämistään menetelmistä, vastaukset olivat usein pintapuolisia ja menetelmien tarkempi kuvailu jäi vähäiseksi. Vastauksissa toistuivat samat menetelmät, joka toisaalta kertoo myös siitä, että käytössä olevia menetelmiä on lukumääräisesti vähän.

Opinnäytetyöni tutkimuksessa tuli ilmi toimintaterapeuttien ääni musiikin käyttämisestä toimintaterapiassa. Esimerkiksi merkityksellisyyden kohdalta olisi mielenkiintoista selvittää, miten asiakkaat kokevat musiikin käyttämisen hyödyn ja merkityksen toimintaterapiassa. Tutkimusta voitaisiin myös tehdä tietyn asiakasryhmän (esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien) kokemista hyödyistä, kun toimintaterapiassa käytetään musiikkia.

LÄHTEET

Ahonen, H. 1997. Musiikki, sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. 2., korjattu painos. Helsinki: Hakapaino.

Cross, I. 2001. Music, cognition, culture and evolution. Annals of the New York Academy of Sciences Volume 930. s. 28-42.

Digium Enterprise, nd. <http://www.digium.fi/>

Dileo, C. & Bradt, J. 2009. Medical Music Therapy: Evidence-Based Principles and Practices. Teoksessa Söderback I. International Handbook of Occupational Therapy Interventions. Stockholm: Springer.

Eerola, T. 2010. Evoluutiopsykologia ja musiikki. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S.(toim.): Musiikkipsykologia. Jyväskylä: WS Bookwell.

Eskola, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.(toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8.painos. Tampere: Vastapaino.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä L. & Rusi-Pyykönen M. 2010. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Julkunen, J. & Nyberg-Hakala, A. 2010. Toimiva päihdekuntoutus. Toimintaterapeutin opas. Espoo: Painotalo Casper.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation: Theory and Application. 4th ed. Philadelphia, USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Lamport, K., Coffey, M. & Hersch G. 2001. Activity Analysis & Application. 4th ed. United States Of America: SLACK Incorporated.

Lehikoinen, P. 1997. Musiikki värähtelynä. Teoksessa Kaikkonen, M. & Mattila, S.(toim.):Musiikki ja mielen mahdollisuudet. Sibelius-Akatemian Koulutuskeskuksen julkaisusarja.

TOInet ja TOIforum. 2008. Viitattu 15.2.2011.
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/>, jäsenasiat, TOInet ja TOIforum.

MacRae, A. 1992. Should music be used therapeutically in occupational therapy? Viitattu 28.3.2011. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1373034>.

Jennings, S. 2008.Evidence based support for the therapeutic use of music in occupational therapy. Occupational Therapy in Health Care. Volume 22. number 1., 73-95.

Toimintaterapianimikkeistö.2003. Suomen kuntaliitto & Suomen toimintaterapeuttiliitto ry. Viitattu 30.3.2011. <http://www.kunnat.net/>, asiantuntijapalvelut, sosiaali- ja terveys, nimikkeistöt ja luokitukset, kuntoutus- ja erityistyöntekijöiden nimikkeistöt, toimintaterapianimikkeistö (RT) 2003.

Sivonen, M. 2011. Sähköpostiviesti 27.9.2011. Vastaanottaja H. Turkki. Toimintaterapeuttiliiton järjestösihteeri Marja Sivosen vastaus koskien vastaanottajan kysymystä Suomen Toimintaterapeuttiliiton ja TOInetin jäsenmäärästä.

Suomen Musiikkiterapiayhdistys. 2011. <http://www.musiikkiterapia.net>.

Suuri Sivistyssanakirja. 2000. 1.painos. Helsinki: WSOY.

Särkämö, T. 2008. Teppo Särkämön tutkimus musiikin parantavasta voimasta oli vuoden uutishuippu.
<http://www.helsinki.fi/behav/tdk/vuosikertomus/2008/sarkamo.htm>

Trombly, Catherine A. 1995. Occupation: Purposefulness and Meaningfulness as Therapeutic Mechanisms. The American Journal of Occupational Therapy 49, 960-971.

Tuomi, J. & Savijärvi, A. 2006. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Nelson,David L. 1995. Therapeutic Occupation: A Definition. The American Journal of Occupation Therapy 10,775-782.

Valli, R. 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.(toim.):Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Saatekirje TOInet:iin

Hei!

Olen viimeisen vuoden toimintaterapeuttiopiskelija Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja tarkastelen opinnäytetyössäni musiikin käyttämistä toimintaterapiassa. Opinnäytetyössäni selvitän toimintaterapeuttien kokemuksia aiheeseen liittyen.

Olen havainnut, että raportoitua tietoa musiikin käyttämisestä toimintaterapiassa ei juurikaan ole olemassa ja haluan tutkimukseni kautta tuoda näkyväksi, miten musiikkia käytetään. Opinnäytetyöstäni voi saada vinkkejä musiikin monipuolisempaan hyödyntämiseen toimintaterapiassa.

Olen kiinnostunut toimintaterapeuttien kokemuksista musiikin käyttämisestä sekä varsinaisena toimintana että musiikin käyttämisestä muiden toimintojen ohessa. Mikäli olet käyttänyt tai käytät tällä hetkellä musiikkia toimintaterapeutin työssäsi toivon, että voit vastata kyselyyni.

Vastaamiseen kuluu aikaa noin 10- 15 minuuttia. Kysely avautuu tästä linkistä [#LINK#](#) ja se on avoinna 10. kesäkuuta 2011 saakka.

Mikäli linkki ei aukea klikkaamalla osoitetta kopioi se selaimen osoiteriville. Jos vastaamiseen tulee ongelmia, ota minuun yhteyttä mahdollisimman pian.

Vastaukset pysyvät täysin nimettöminä ja anonyymeinä. Jos sinulle tulee kysyttävää liittyen opinnäytetyöni tutkimukseen, vastaan mielelläni tutkimustani koskeviin kysymyksiin.

Vastauksesi on arvokas!

Terveisin Henna Turkki, toimintaterapeuttiopiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
henna.turkki.sot@jamk.fi

Liite 2. Kyselylomake

Saateteksti

Hei!

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn, joka on osa opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni tutkimuksen tarkoituksena on selvittää musiikin käyttämistä toimintaterapiassa.

Kyselyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Kyselyssä on avoimia- ja monivalintakysymyksiä. Vastaathan jokaiseen kysymykseen ja kyselyn loppuun saakka, jotta vastauksesi rekisteröityy.

Opinnäytetyöni valmistuu syksyn 2011 aikana ja se on valmistuttuaan löydettävissä Theseus-tietokannasta (www.theseus.fi).

Vastaukset rekisteröityvät kyselyyn anonymisti, joten vastaajien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa.

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin Henna Turkki, toimintaterapeuttiopiskelija
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
henna.turkki.sot@jamk.fi

Kyselylomake

Taustatiedot

1. Harrastatko tai oletko harrastanut musiikkia?
 - kyllä
 - en
2. Jos vastasit edelliseen kysymykseen **kyllä**, kerro mitä harrastat tai olet harrastanut?

Kysymykset

3. Mihin ikäryhmään kuuluvat asiakkaasi, joiden kanssa käytät musiikkia?

Voit valita myös useamman vaihtoehdon.

- alle kouluikäiset
- kouluikäiset
- nuoret
- työikäiset
- ikääntyneet
- jokin muu, mikä?
-

4. Käytän musiikkia

- yksilöasiakkaiden toimintaterapiassa
- ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa
- sekä yksilöasiakkaiden että ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa

5. Mistä syystä asiakkaat ovat ohjautuneet toimintaterapiaan?

6. Minkä tavoitteiden tukemiseen käytät musiikkia toimintaterapiassa?

7. Hyödynnätkö musiikkia muiden toimintojen (esim. liikunnallisten toimintojen) tukena?

- kyllä
- en

8. Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä, kuvaile minkälaisissa tilanteissa käytät musiikkia (esim. orientaation tukena tai aiheeseen virittäjänä).

9. Millaisena koet musiikin käyttämisen toimintaterapiassa?

10. Millaisena koet musiikin käyttämisen merkityksen asiakkaalle/asiakkaille?

11. Miten koet musiikin vaikuttavan asiakkaaseen?

12. Minkälaisia musiikillisia menetelmiä käytät toimintaterapeutin työssäsi?
(Esim. musiikin kuuntelu, laulaminen, soittaminen). Kuvaile vähintään yhtä menetelmää.
13. Mikä on ympäristön kannalta oleellista käytettäessä musiikkia toimintaterapiassa?
14. Mitä välineitä, esineitä yms. käytät hyödyntäessäsi musiikkia toimintaterapiassa?
15. Mitä muita ajatuksia musiikin käyttäminen toimintaterapiassa Sinussa herättää?

Kiitos vastauksestasi!